

Babeş-Bolyai Tudományegyetem, Kolozsvár
Pszichológia és Neveléstudományok Kar
Pszichológia Szak

Államvizsga dolgozat

A zenészek színpadi teljesítményszorongása összefüggésben az
anyaghasználati szokásaikkal

Témavezető:
Dr Bernáth Vincze Anna adjunktus

Végzős hallgató:
Kemény András

[2017]

Bevezető

Aktív, koncertekben gazdag zenész éveim során szerzett tapasztalataimból merítkezve, valamint a későbbi tanulmányaim következtében azon kezdtem tanakodni, hogy a színpadi fellépések során vajon szoronganak-e az előadók, és ha igen, akkor mennyire szoronganak a zenésztársaim?

Szerintem ez egy nagyon érdekes kérdés, amelyen korábban nem is nagyon elmélkedtem, pedig sokszor magamon is éreztem a szorongás jeleit, és másokon is észrevettem a koncertek közben. Általában a laikus zenekedvelők, koncertre látogatók is felfigyelnek, ha a zenész(ek) szoronganak, viszont a szorongás kérdése fel sem merül, amikor önfeledten, a színpadi előadásnak átadva magukat játszanak a fellépők. Azonban előfordulhat, hogy a színpadi szorongás hatással lehet a zenei teljesítményre, ami rontja az előadás minőségét, és a zenész kedélyállapotát.

Felmerül kérdés, hogy vajon minden zenész átéli-e ezt a fajta szorongást, valamint van-e különbség a különböző zenei stílusú zenészek szorongása közt? Rengeteg kérdés feltevődhet, és ennek következtében döntöttem úgy, hogy ezt a területet szeretném vizsgálni. Hazánkban a zenei teljesítményszorongás egy kevésbé kutatott téma, viszont szerencsére jó néhány szakavatott tudós, pszichológus kolléga folytatott tudományos kutatásokat ebben a témában, amelyeket sorra véve mutatom be a zenészek színpadi szorongását.

Emellett szintén a személyes tapasztalataimra hagyatkozva arra is kíváncsi vagyok, hogy összefüggésbe hozható-e a teljesítményszorongás a káros szenvedélyekre való fogékonysággal. A társadalmunkban szinte teljesen elfogadott sztereotípiája, hogy a zenészek gyakran és sokat isznak, drogoznak, dohányoznak. Elismerem, az előítélet nem megalapozatlan, viszont rengeteg józan életű zenész is előad nap, mint nap. Erre viszont, nincs empirikus bizonyíték, úgyhogy bizakodva várom az eredményeket, amelyek alátámasztják vagy megcáfolják a hipotézisem.

Tartalomjegyzék

Bevezető.....	2
I. Elméleti háttér.....	5
1. Fogalmak.....	5
1.1. A szorongás fogalma.....	5
1.1.2. Szorongás nem egyenlő a stresszel.....	5
1.1.3. Szorongás nem egyenlő a félelemmel.....	6
1.1.4. Az arousal állapot hatása a szorongásra.....	6
1.2. A szorongás, mint negatív tulajdonság.....	6
1.2.1. A zenei személyiség kettőssége.....	7
2. A teljesítmény szorongás.....	7
2.1. Lámpaláz.....	8
2.2. Szociális szorongás.....	8
2.3. A lámpaláz és a szociális szorongás okai.....	9
2.4. A zenei teljesítmény szorongás.....	9
3. Pszichológiai elméletek.....	10
3.1. Lazarus kognitív kiértékelés elmélete.....	10
3.2. Spielberger állapot-vonás szorongás elmélete.....	11
3.3. Multidimenzionális szorongás elmélet.....	11
3.4. Zenei teljesítményszorongás elméletek.....	12
3.4.1. Salmon MPA elmélete.....	12
3.4.2. Papageorgi fogalmi kerete.....	12
4. Kutatások a zenei teljesítményszorongás tekintetében.....	13
4.1. Papageorgi kutatása különböző stílusú zenészek között.....	13
4.2. Szorongás különböző zenei felállásokat tekintve.....	13
4.3. Kenny zenei teljesítményszorongás kutatásai.....	14
4.3.1. A zenei teljesítményszorongás előjelzői.....	14
4.3.2. A professzionális klasszikus zenészek állapota.....	15
4.3.2.1. Klasszikus zenész növendékek.....	15
5. Káros szenvedélyekre való érzékenység.....	16
5.1. Előadói stílusok és anyag használat a zenészek közt.....	16
II. Kutatás.....	18

1. Empirikus kutatás	18
1.1. A kutatás céljai	18
1.1.1. A kutatás elméleti, gyakorlati és módszertani célja	18
1.2. A kutatás hipotézisei	19
1.2.1. Hipotézis I.....	19
1.2.2. Hipotézis II.	19
1.2.2. Hipotézis III.	19
1.3. Módszer és eljárás	19
1.3.1. A minta	20
1.3.2. A vizsgálatban használt eszközök bemutatása.....	21
1.3.2.1. Zenei teljesítmény leltár (K-MPAI)	22
1.3.2.2. Alkoholhasználat Zavarainak Szűrőtesztje (Full Audit)	22
1.3.2.3. Kábítószer Használat kérdőív (DAST-10)	22
1.3.2.4. Nikotin Függőség Kérdőív (FTND)	23
1.3.3. Eljárás/Kutatási design	23
2. Az eredmények bemutatása és értelmezése	24
2.1. Zenei teljesítményszorongás a csoportok között	24
2.2. Anyag használat és a zenei teljesítményszorongás összefüggése.....	29
3. Pszichológiai értelmezés és következtetések	34
4. A kutatás korlátai és továbbfejlesztési lehetőségei	36
5. Könyvészet	37
6. Mellékletek	40

1. Fogalmak

Ahhoz, hogy tisztában legyünk a zenei teljesítmény szorongással, szükséges részletesebben megnézni a témához tartozó fogalmakat. Fontos kitérni a szorongással kapcsolatos összetevőkre és tisztázni, hogyan hat például az arousal állapot a teljesítményre, vagy éppen különbséget tenni a stressz és a szorongás között.

1.1 A szorongás fogalma

A szorongás egy olyan diffúz állapot, ami egy belülről feszítő, rendkívül kellemetlen, jókora szubjektív teher az átélő számára, emellett pedig jelentős és diszfunkcionális fizikai panaszok sokaságát vonja maga után (Atkinson és Hilgard, 2005). Bővebben, a szorongás egy stresszorra adott válasz, amelynek van egy fiziológiai (szomatikus) komponense és egy pszichológiai (kognitív és affektív) komponense. A szorongás továbbá egy egyedülálló és koherens kognitív affektív struktúra az emberek védekező motivációs rendszerében. Ennek a struktúrának az ellenőrizhetetlenség a középpontja, ami a jövőbeni veszélyre, fenyegetésre, vagy a potenciális negatív eseményekre fókuszál. Ezt a negatív érzelmi állapotot - ami maga a tehetetlenség - egy erős fiziológiai vagy szomatikus komponens kíséri, amely aktiválhat különálló agyi áramköröket, mint például a kortikotropin felszabadító faktor (CRF) rendszert (Barlow, 2000).

A Zaragozai Egyetem kutatásból az derült ki, hogy a tehetetlenségi faktoron keresztül több olyan komponens fejt ki hatását, mint amelyek az előző bekezdésben említettek, s azok egy sor további hatással vannak a zenei teljesítményszorongásra (Orejudo, Zarza, Casanova, Rodríguez, Mazas 2016).

1.1.2 Szorongás nem egyenlő a stresszel

A szorongás alapvetően diffúz jelenég és a fogalma körüli viták közt is bőven van téves áthallás. Gyakran előforduló tévedés a szorongás és a stressz összekeverése. A stressz esetében egy olyan általános jelenségről beszélhetünk, ami akkor jelenik meg, amikor a szervezet újfajta helyzetekre reagál, és egy új válaszreakció alakul ki. Abban az esetben, ha képes az ember hatékony és adekvát módon reagálni az újszerű ingerekre, akkor a szervezet működése visszaáll az alapvető működési állapotába és elmúlik a stressz. Amennyiben nem képes az egyén kialakítani a megfelelő válaszreakciót, akkor a szervezet erőforrásai kimerülhetnek, majd a

szokásos megküzdési stratégiák idővel hatástalanná válnak. Ha ez bekövetkezik, akkor alakulhat ki a szorongás (Selye, 1976).

1.1.3. Szorongás nem egyenlő a félelemmel

A félelemmel is gyakran összekeverik a szorongást, pedig jelentős különbség van közöttük. Félelemről akkor beszélhetünk, ha a személy egy adott, kézzelfogható dologtól ésszerű okból tartózkodik, és megpróbál elmenekülni előle, vagy megküzd vele. Ezzel szemben a szorongásnál hiányzik a félelem tárgya, nem lehet konkrét fizikai jelenséghez kötni, hanem amolyan lebegő félelem, ami keresi a tárgyát (Vas, B. 2015).

1.1.4. Az arousal állapot hatása a szorongásra

Az arousal egy általános aktivációs állapot, amely okozhat a mély alvástól kezdve egészen extrém izgatottságot is. Ez sem pozitív, sem pedig negatív. Emmons és Thomas (2008) eredményeik alapján arra jutottak, hogy az arousal állapot a szorongás két típusa, a mentális és a fizikális együttműködés termel egy érzelmi állapotot, amiben a zenész készen áll az előadásra. Ahogy mindannyian különbözünk egymástól, úgy nincs egy mindenki számára megfelelő arousal szint; az arousal optimális szintje az egyéntől függ és a különböző szituációk természetétől. Vannak zenészek, akik jobban játszanak, amikor úgy érzik teljesen ’’fel vannak pörögve’’, míg mások csak akkor nyújtanak tökéletes előadást, amikor viszonylag nyugodtak. Olyanok is vannak, akik túl izgatottak, ha egyedül kell színpadra állniuk a közönség elé, de ha társaikkal adnak elő, akkor alacsonyabb a szorongásuk. Emmons és Thomas (2008) magyarázzák, hogy az előadók beszámolóik alapján van egy *ideális előadói állapot*, amelyben van egy érzés, hogy valóban készen áll szellemileg és fizikailag is az előadásra, ez az izgalmi állapot teszi lehetővé a kiegyensúlyozott és korrekt előadást (Emmons & Thomas, 2008).

1.2. A szorongás, mint negatív tulajdonság

A szorongás jellemzően a zenészek egyik legnegatívabb és áthatóbb tulajdonsága. A zenével nem foglalkozó serdülőknél hasonló mértékben van jelen, mint a zenész társaiknál, viszont az egyetemi korosztálynál már megjelennek a szorongásos spektrum vonásai, amely a képzettség és a zenei tudás növekedésével párhuzamosan gazdagodik. A stresszre való hajlam és kitettség náluk erősebben megmutatkozhat, amihez még társulhat egy jókora aggodalmaskodás is.

Ebből adódóan csoportos helyzetekben bekövetkezhet gátoltság, de akár krónikus feszültség és generalizált szorongásos életvitel is kialakulhat. Sőt a professzionális zenészeknél előfordulhat az elkerülő attitűd, ami a szorongások elkerülése végett tett maladaptív erőfeszítés. Itt már azért aggodalmaskodik a személy, mert megjelent az aggodalmaskodás, tehát a szorongástól való szorongás neurotikus ördögi körébe került. Sok esetben a perfekcionizmsra való hajlam igen magas, ami blokkoló, debilizáló hatást fejthet ki a célirányos tevékenység felé. Az utóbbi hatás elsősorban a női előadóknál figyelhető meg, a férfiaknál kevésbé valószínű (Vas, B. 2015).

1.2.1. A zenei személyiség kettőssége

Kemp (évszám) vizsgálatai alapján kijelenthetjük, hogy a zenészek személyiségprofilja meglehetősen kettős: a zenei személyiséget, az intellektuális nyitottságnak köszönhetően a művészet aktív befogadjává és formálójává teszi, viszont egyidejűleg ez az érzékenység teret adhat a művész szorongásainak is. Érdekes, hogy a zene alapvetően jellemfejlesztő és örömszerző eszköz, viszont ennek a tevékenységnek a hatására előfordulhat, hogy a zenész kellemetlenebb aggodalmakat él át, mint a nem zenélő embertársai (Vas, B. 2015).

2. A teljesítményszorongás

A zenészekhez és a zenész hivatáshoz kapcsolható egyik leggyakoribb szorongás típus a teljesítményszorongás, amely bizonyos életkorban, vagy tevékenységi körökben nagyobb eséllyel jelenik meg, mint általában. Ezáltal a szorongásos tematikák jól körülírt, speciális formája a teljesítményszorongás (Vas, B. 2015).

A teljesítményszorongás az általános kifejezés, olyan rendellenességek csoportjára, amelyek befolyással vannak az egyén törekvéseinek hatékonyságára, kezdve a tesztírástól, a publikus beszédeken keresztül, a sportversenyeken át a színészi-, táncos-, és zenei előadásokig (Kenny, D.T. 2006).

2.1. Lámpaláz

A zenészek esetében az előadás jelenti azt a tevékenységet, ami köré szerveződik és ezt a speciális típust nevezzük lámpaláznak, amit az angol leírásokban “stage-fright” néven olvashatunk. Ez a fajta szorongás szinte mindig a fellépés előtt kezdődik, majd hamar intenzívvé alakulhat. Sok esetben olvasható, hogy a lámpaláz bizonyos mértékben facilitáló jelenség, ami képes növelni a teljesítményt. Ez így azonban tévedés, bár annyiban igaz, hogy a szervezeti és az agyi aktivitás szint megemelkedése serkentő hatású lehet a teljesítményre. A figyelmi erőtartalék növekedhet az agyi aktivitás megemelkedésével, így a gondolatok és az emlékek tudatos organizálására, valamint a zenei szerkezetek átlátására, sőt a hangszeren történő játék során használt finom motorikus mozdulatok ellenőrzésére több energia bocsájtható rendelkezésre. Azt viszont nem szabad elfelejteni, hogy ennek van egy egyénekenként eltérő optimum szintje, és ha az aktivitás túlszárnyal ezen a kiegyensúlyozott ponton, akkor fokozatos fogyatkozás jöhet létre a teljesítményben, aminek hatására előfordulhat a teljes leállás. Az ilyen jellegű lefagyásoknak köszönhetően az embereknél létrejöhet a szorongás, és azon is fognak már aggodalmaskodni, hogy nehogy túlságosan izguljanak, mert akkor mindent elronthatnak (Vas, B. 2015).

2.2. Szociális szorongás

A zenei előadóművészekre kisebb mértékben hatással levő jelenség a szociális szorongás, amit hívhatunk szociális fóbiának is. Ezt a fóbiát úgy fogalmazhatjuk meg, hogy egy olyan csoportos helyzetben megjelenő szorongás, amikor az egyén számára sok idegen ember ottlétének van kitéve. Aki ilyen jellegű szorongástól szenved, az a személy úgy érezheti, hogy veszélyeztetve van és legszívesebben menekülne az adott szituációból, de nem tud. Fojtogató érzés lehet úrrá rajta, aminek valódi, tényleges veszélyeztetettsége egyáltalán nincsen. A kutatók által gyűjtött zenész emberek beszámolóí alapján tudjuk, hogy sokuk alapvetően introvertált személyiség, és jó néhány esetben számoltak be arról, hogy bizony nagy félelemmel állnak ki a közönség elé, ugyanis szorongást élnek át a sok ember miatt. Ez a jelenség teljesítményszorongás nélkül is a szociális fóbiára utalhat, azonban általában ez a két szorongás típus együttesen, összeadott erővel jelenik meg. A szociális szorongás kapcsán további probléma lehet, hogy egy bizonyos megoldás nélküli időszak elteltével könnyedén társulhat hozzá más szorongásos zavar is, mint például agorafóbia (Vas, B. 2015).

2.3. A lámpaláz és a szociális szorongás okai

Ahhoz, hogy teljességgel megértsük a teljesítményszorongást, érdemes megnéznünk Aaron T. Beck szorongásról kialakított kognitív modelljét. Beck (2010) szerint maladaptív gondolkodási minták bújnak meg a negatív viselkedési sémák és a felmerülő mentális betegségek mögött. Ezeket a szemléletmódbeli egyedülállóságokat további három szintre lehet osztani. A tetején állnak az automatikus gondolatok, majd a közbülső hiedelmek, aztán alul helyezkednek el az alapsémák. A gondolkodásbeli sajátosságoknál, ha egy szint igazán mélyen van, akkor azt annál nehezebben lehet a felszínre hozni, általában az egyén számára nem is tudatosulnak a legmélyebben meghúzódó rétegek. Beck (2010) gyűjteménye alapján az alapsémák olyan témakörökre csoportosulnak, mint a tehetetlenség és az elutasítottság, míg a közbülső hiedelmek, pedig az elfogadás, teljesítmény és a kontroll témái köré terelődnek. (Carol és Beck, 2010)

Mint, minden embernél a zenészeknél is megjelennek negatív gondolatok, amelyek a szorongás forrásaivá válhatnak. A negatív tartalommal bíró gondolatok, amelyekben kedvezőtlenül érvényesülnek a korábban említett témakörök, mint a teljesítmény, kontroll és elfogadás, fokozzák a saját bizonytalanságukat. Majd ennek hatására, a zenész úgy vélekedhet magáról, mint aki nem kompetens a szakmájában, és ezáltal a szeretetre sem méltó, valamint értéktelen. Végül a tökéletesség elérésére való törekvés közben kudarcként éli meg önmagát. Ez különösen az erősen perfekcionista vonásokkal rendelkező zenészeknél fordulhat elő (Vas, B. 2015).

2.4. A zenei teljesítményszorongás – musical performance anxiety (MPA)

A zenei teljesítményszorongás Salmon (1990) megfogalmazása alapján: „tartós aggodalom érzete az aktuális teljesítmény, a társas környezetben előforduló előadói készségek romlása miatt, ami nem vezethető vissza a személy adottságaira, gyakorlására és a felkészülési szintjére” (Salmon, P. G. 1990).

Thurber (2006) egy másik leírást is adott a zenei teljesítményszorongásról, mégpedig szerinte az MPA, az interakció terméke a félelmetes gondolatok között, amely autonóm izgalmi és viselkedésbeli válasz az észlelt veszélyre. Összhangban Salmon állításával, Lederman (1999) azt magyarázza, hogy a teljesítmény szorongás tartalmaz viselkedésbeli, kognitív és fiziológiai tüneteket és jeleket, amelyek megelőzhetik és/vagy kísérhetik az előadást vagy prezentációt, aminek erőssége nem áll arányban az adott szituációval (Berbau, A-K. 2011).

Egy másik út, ami segít definiálni az MPA-t, az abból az összekapcsolódásból származik, ami a teljesítmény szorongás és a szociális fóbia között van. Tény, hogy a legutóbbi DSM-IV (APA, 1994) és DSM-IV-TR (APA, 2002) megmutatják, hogy a teljesítmény szorongást csak tömören említik az átdolgozott verzióban, abban a részben, ahol a szociális szorongás differenciál diagnózisát tárgyalják. Így tehát a DSM-IV-TR szerint a teljesítményszorongást, a lámpalázat, és a félnkséget olyan szociális helyzeteiben, amelyekbe ismeretlen emberek vannak bevonva, nem kellene szociális fóbiának diagnosztizálni, kivéve, ha a szorongás vagy az elhárítás klinikailag jelentős károsodáshoz vagy jelentős feszültséghez vezet. Még akkor is, ha a bénító teljesítmény szorongás talán a szociális fóbia formája, akkor is külön lehetne választani a generalizált szociális fóbiától és a specifikus szociális fóbiától (Berbau, A-K. 2011).

Ebből a perspektívából nézve a DSM-IV által nyújtott szociális fóbia kritériumai alapján, nem biztos, hogy a leghatékonyabb módja definiálni a zenei teljesítményszorongást. Osborne és Franklin (2002) kutatása azt mutatja, hogy a teljesítményszorongásban szenvedő zenészek csak 27%-a mutatja a szociális fóbia jeleit. Clark és Agras (1991) tanulmánya alapján, amiben a teljesítményszorongás vizsgálatát és kezelését kutatták, szintén hasonló eredményeket kaptak, ugyanis a 94 interjú alanyból kettő zenész mutatta a szociális fóbia jeleit (Berbau, A-K. 2011).

Összességében, annak ellenére, hogy a stressz, félelem, szorongás, lámpaláz és a zenei teljesítményszorongás mind létrehoz valamiféle testi tünetet, mindegyiknek megvan a maga sajátossága. A lámpaláz a zenei teljesítményszorongás negatív aspektusára fókuszál. Az arousal pedig egy aktivációs állapot, amely lehetővé teszi, az ideális zónában az optimális teljesítményt, viszont ha nem megfelelően aktiválódik, akkor kellemetlen hatással lehet a zenész kognitív, fiziológiai, viselkedési és érzelmi működéseire (Emmons & Thomas, 2008).

A zenei teljesítményszorongás egy összetett probléma, amely számos összetevőt magában foglal, s ezek mind hatással lehetnek az előadás minőségére és a zenész jóllétére. A következő fejezetekben eme tényezők elméleti hátterét vázolom fel.

3.1. Lazarus kognitív kiértékelés elmélete

Lazarus és Folkman (1984) szerint a kognitív kiértékelés azt jelenti, hogy az egyének hogyan értékelik, vagy értelmezik a saját kialakult helyzeteiket. A kiértékelés kétféle formáját javasolják: az elsődleges és a másodlagos kiértékelést. Az elsődleges kiértékelés kapcsolódik a helyzet értékelésével, annak kérdéseivel, előnyeivel és hátrányaival. Röviden, ha az elsődleges kiértékelést használja az egyén, akkor értékeli mindazt, ami kockán forog, és értékeli mennyire

fontos az számára. Lazarus és Folkman (1984) úgy magyarázza, hogy “a másodlagos kiértékelés alapvető jellemzője annak a mértéke, ahogyan a személy érzékeli önmagát, képes vagy nem képes tenni, annak érdekében, hogy megváltoztassa a bajba jutott személy kapcsolatát a környezetével” (Lazarus & Folkman, 1984).

Egy zenei környezetben, magas környezeti fenyegetettség lehet, egy meghallgatás egy elismert zenekarba. Alacsony erőforrásokkal lehet, hogy képtelen hatékonyan kezelni a stresszt, és a jelentkező felé irányuló nagyarányú elvárás megnehezítheti az amúgy sem egyszerű darab eljátszását. Ezen szempontok interakciója képes magas feszültségi szintet eredményezni. Láthatjuk, hogy a különböző helyzetekben adott érzelmi válaszok a kognitív kiértékelés által vannak kiváltva, amelyet befolyásol a biológiai variabilitás, temperamentum, tanulási tapasztalatok és a szocikulturális tényezők. Ezért, mielőtt bármilyen érzelmi reakció előfordul, az információt minimálisan fel kell dolgozni (Kenny, 2011).

3.2. Spielberger állapot-vonás szorongás elmélete

Weinberg és Gould (2007) jelentése szerint Spielberger állapotszorongás definíciója, olyan mint egy érzelmi állapot: „szubjektíven karakterizált, tudatosan átélt nyugtalan és feszült érzések, kísérve a vegetatív idegrendszer aktivációs vagy izgalmi állapotával”. Ez egy ideiglenes folyton változó hangulati állapot. A vonás szorongás pedig, „egy viselkedési hajlam, arra vonatkozóan, hogy az egyén fenyegető helyzetként érzékeli azokat a körülményeket, amelyek objektíven nem veszélyesek, viszont erre aránytalanul magas állapotszorongással válaszol” (Weinberg & Gould, 2007).

Valójában, azok az emberek, akiknél a vonásszorongás mértéke magas, nagyobb eséllyel élnek át félelmetes szituációkat, és/vagy sokkal erősebben reagálnak a stresszes szituációkban (Arneson, 2010). (Ide jöhet Arneson kutatása)

3.3. Multidimenzionális szorongás elmélet

Kenny (2011) magyarázatában a szomatikus szorongás az egy kondicionált félelmi válasz, ami társul az előadás helyszínével, és kapcsolódik hozzá a kognitív szorongás a vélt siker vagy kudarc előrevetítésével. A multidimenzionális szorongás elmélete szerint a szomatikus szorongás szintje viszonylag alacsony az esemény előtt, aztán növekedni kezd hat órával az eseményt megelőzően, majd az előadás közben éri el a csúcát, míg a kognitív szorongás folyamatosan magas szinten és stabilan marad egészen az előadás végéig. A szomatikus és a kognitív

szorongás szintjének csökkenése csak 24 órával az eseményt követően következik be (Kenny, 2011).

3.4. Zenei teljesítményszorongás elméletek

Ahogy az előző elméletekből is látszik, számos elméletet alkalmaznak a pszichológia és a sportpszichológia területéről, amelyeket részben vagy teljesen egészében felhasználnak a kutatók zenei teljesítményszorongás megértéséhez. Azonban vannak tudósok, akik konkrét elméleti kereteket fejlesztettek a zenei teljesítményszorongás feltárására. Ezek közül veszek sorra néhányat.

3.4.1. Salmon MPA elmélete

Salmon zenei teljesítményszorongás elmélete négy alapelve hivatkozik, azonban ebből az első hármát érdemes jelen esetben felhozni:

1: A zenei teljesítmény szorongás (MPA) magában foglal egy lazán korrelált fiziológiai konstellációt, valamint viselkedési és kognitív változókat.

2: A zenei teljesítmény szorongás (MPA) pszichológiai komponense mutatja az izgalmi állapotot társulva a vegetatív idegrendszerrel, amely nagyrészt a kondicionáláson keresztül túlzottan kapcsolódik a félelemmel.

3: A stresszes eseményre való várakozás, ami lehet zenei vagy bármi más, legalább annyira előidéz (ha nem jobban) a szorongást, mint maga az esemény.

Salmon első elve Lang (1971) három rendszerű félelem modelljén alapul és az, azt követő elvek ugyanazt a három komponenst veszik célba: kognitív, fiziológiai, viselkedési (Salmon, 1990).

3.4.2. Papageorgi elméleti keretrendszere

A legtöbb zenei teljesítményszorongással kapcsolatos kutatás figyelembe veszi az előadó belső jellemzőivel való kapcsolatot, az előadásra vonatkozó előzetes felkészültséget, és az előadó közvetlen környezetben található faktorokat. Ennek a szorongásnak az enyhítésére tett megközelítések eddig általában klinikai jellegűek voltak. Kevés kutatás található, amely magában foglal egy komplex, átfogó fogalmi keretet. Papageorgi (2007) tanulmánya egy elméleti keretet javasol, amely a szorongást ábrázolja a zenei teljesítmény összefüggésében, mint

egy folyamat, amelynek meghatározott idő dimenziói vannak (előzetes, közbeni és utólagos). A modell szemlélteti a várható folyamatokat, amelyek akkor fordulnak elő, ha az előadó részt vesz egy előadásban, majd érthetővé válik, hogyan okoz teljesítmény szorongást akár maladaptív vagy adaptív formában (Papageorgi, Hallam, Welch, 2007).

4. Kutatások áttekintése

Annak érdekében, hogy friss és még pontosabb képet kapjunk a zenei teljesítményszorongásról, az elméletek áttekintése után naprakész kutatások bemutatásával folytatom.

4.1. Papageorgi kutatása különböző stílusú zenészek között

Papageorgi és munkatársai (2013) által készített tanulmány megvizsgálja a teljesítményszorongás átélt intenzitását, a vélt kiváltó tényezőket, a szorongás mértékének változásait az előadáshoz közeledve, valamint a vélt teljesítmény hatását a teljesítmény minőségére. A kutatásba 244 zenészt vontak be, közülük 170 egyetemista és 74 hivatásos zenész volt, akikkel kérdőíveket töltettek ki. A zenészek olyan különféle stílusokban alkottak, mint a klasszikus, jazz, populáris és skót népzene műfajai. Az eredmények arra utalnak, hogy a teljesítményszorongást a professzionális és az egyetemista zenészek jelentős többsége átéli. Valamennyi stílusú zenész azonos felfogással és aggodalmakkal osztozik, valamint arról számoltak be, hogy a szorongásnak negatív kicsengése van, bár voltak olyanok, akik hasznosnak tartották. Az egyéni előadók szorongóbbak, mint a csoportban előadók. Összességében azt állítják, hogy a szorongás hatása a teljesítményre azzal függött össze, mennyire érezték súlyosnak a szorongásukat az előadás alatt, valamint ebben a folyamatban közvetítő erővel bír az, hogy a zenészek mennyi előadói tapasztalattal rendelkeznek és az általános szorongásra való hajlamuk. A különböző zenei stílusokban előadó zenészek teljesítményszorongási szintje hasonló eredményeket mutatott, viszont a klasszikus zenészek alapvetően jóval szorongóbbak voltak zenész társaikhoz képest (Papageorgi, Creech, Welch, 2013).

4.2 A szorongás különböző zenei felállásokban

Nicholson és munkatársai (2014) kutatásában úgy tekintenek a zenei teljesítményszorongásra, mint a szociális szorongás egyik típusára és a különleges zenei

helyzetekben a normális működésen kívül átélt diszkrét fokális szorongásra. Annak érdekében, hogy megvizsgálják a zenei teljesítményszorongás és szociális szorongás egyedi, valamint egymást átfedő elemeit, 130 hivatásos zenészt vizsgáltak a beszámolóik alapján zenei teljesítmény szorongással kapcsolatban, mégpedig három különböző zenei felállásban (szólóban, csoportos játékokban és gyakorlás közben). Ehhez a PAQ – előadói szorongás kérdőívet – használták. Az eredmények azt mutatják, hogy a zenei teljesítményszorongás megjelenése különböző mértékben tűnik föl a zenei felállásokat tekintve, legnagyobb mértékben a szólóban előadók szoronganak. Regressziós modellek azt bizonyították, hogy a szociális szorongás általános mutatói előjelzői a zenei teljesítményszorongás jelenlétének, valamint a negatív értékelés félelme egyedülálló hatással van a szorongásra, mindhárom zenei felállást tekintve. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a negatív értékeléstől való félelem a fő komponense a zenei teljesítményszorongásnak (Nicholson, Cody & Beck, 2014).

4.3. Kenny zenei teljesítményszorongás kutatásai

Dianna T. Kenny korunk elhívatott zene pszichológusa, aki számtalan kutatást végzett/végez zenészek közreműködésével, és megannyi vizsgálatot folytatott a zenészeket érő teljesítményszorongás kapcsán. A továbbiakban az általa végzett fontosabb kutatási eredményeket mutatom be, annak érdekében, hogy a legbiztosabb forrásokra támaszkodva alapozzam meg a saját kutatásomat.

Kenny (2009) tanulmányában bemutatottak alapján a zenei teljesítményszorongásnak lehetnek, különböző etológiájú, fejlődési pályájú és különböző klinikai beállítódású altípusai. Az eredményeik alapján a zenei teljesítményszorongás részét képezheti egy generalizált szorongásos zavarnak, amihez társulhatnak más specifikus tényezők, mint például szociális szorongás, vagy előfordulhat egy fokális és csak a zenei előadásra korlátozódó szorongásos rendellenesség is. Kenny riportja alapján a 1990-es években az Egyesült Államokban a professzionális klasszikus zenészek 25%-ánál figyeltek meg zenei teljesítményszorongást, valamint 96%-uk számolt be munkahelyi stresszről (Kenny, 2009).

4.3.1. A zenei teljesítményszorongás előjelzői

Kenny (2011) klasszikus zenészeknél, pontosabban fuvolistáknál megfigyelte, hogy az állapot szorongás és a értékeléstől (megítéléstől) való félelem előrejelezhetik a zenei teljesítményszorongást (Kenny és mtsai, 2011).

4.3.2. A professzionális klasszikus zenészek állapota

Kenny munkatársaival több alkalommal vizsgálta az aktívan koncertező klasszikus szimfónikus zenekarokat. Egyik Ausztráliában folytatott kutatásukból kiderült, hogy a nők szignifikánsan nagyobb mértékben számoltak be vonás szorongásról, zenei teljesítményszorongásról és szociális szorongásról, valamint depresszióról, mint a férfiak. A legfiatalabbak (30 év alattiak) sokkal aggódóbbnak bizonyultak, mint idősebb (51 év feletti) társaik. A legfiatalabb hölgy zenészek voltak a leginkább zenei teljesítményszorongásra hajlamosak, és a legkevésbé az idősebb (51 év feletti) társaik. A zenészek 91%-a fogyaszt hetente több alkalommal alkoholt, viszont csak 6%-uk dohányzik (Kenny és mtsai, 2014).

A klasszikus zenészek közt is vannak különbségek, ugyanis nem mindegyikjük játszik színpadon, vannak ugyanis, akik a színpad előtti zenekari árokban zenélnek. (Angolul „pit musicians”) Munkahelyi környezet szempontjából kedvezőtlenebb körülmények közt adnak elő, mint színpadon játszó társaik és ezzel párhuzamban az árokban előadók nagyobb mértékben mutatnak zenei teljesítményszorongást és munkahelyi elégedetlenséget is (Kenny és mtsai, 2016). Véleményem szerint ez azért is érdekes, mert azt feltételezhetjük eme eredmények alapján, hogy az árokban játszó zenészek a kényelmetlen, zárt környezet hatására élnek meg nagyobb zenei teljesítményszorongást. Nem pedig a lámpaláz, a közönség előtti szereplés hatására. Eme a feltételezés beigazolása egy másik kutatás további vizsgálati célja lehetne.

4.3.2.1. Klasszikus zenész növendékek

Osborne és Kenny (2008) kutatásában a szenzitizáló tapasztalatok érzékenységet vizsgálta a zenei teljesítményszorongás kialakulásában. Azt vették alapul, hogy az averzív előadói incidensek szerepet játszanak bizonyos szorongásos rendellenességek kialakulásában. A vizsgálat során 298 serdülő, Sydney-ben élő klasszikus zenész tanulót kérdeztek meg a legrosszabb előadói élményükről, valamint kitöltették velük a serdülőknek szóló zenei teljesítményszorongás kérdőívet (MPAI-A) és az állapot-vonás szorongás kérdőívet (STAI-T). A tanulók 78%-a számolt be legrosszabb előadói élményről, s ezek a tanulók magasabb zenei teljesítményszorongást is átéltek a társaikhoz képest, mint akik nem számoltak be legrosszabb előadói élményről és ők kevesebb pontszámot is értek el az MPAI-A teszten. Az is kiderült, hogy a lányok nagyobb mértékben élnek át zenei teljesítményszorongást, mint a fiúk. Az eredmények szignifikánsan összhangban vannak, a felnőtt klasszikus zenészek által adott eredményekkel (Osborne és Kenny, 2008).

5. Káros szenvedélyekre való érzékenység

A kreativitás összefüggésben áll a genetikával és a dopamin receptorok hatékonyságával, akinél túlműködik, az hajlamos megszállottan ragaszkodni valamihez, vagy rögeszmésen dolgozni valamin, továbbá hajlamos a függőségekre is (Richards & Runco, 1997). Akár ez is magyarázhatja a kreatív emberek függőségekre való hajlamát, viszont a különböző káros anyagok használata maladaptív megküzdési stratégiaként is felfogható.

Sokféle nézőpontból tekinthetünk erre a témára, de tény, hogy a történelem során jó néhány író, festő, zeneszerző és zenész talált inspirációt különböző fajta szerek fogyasztásának köszönhetően (Hilton, 2004, idézi Park, 2010).

5.1. Előadói stílusok és anyag használat a zenészek közt

Népszerű, kulturálisan berögzült képek régóta feltételezik, hogy a zenészek rutinszerűen használnak megengedett és tiltott anyagokat rekreációs célokra, a kreativitás növelésére vagy a művészi életmód viszontagságainak a kezelésére. Eddig azonban kevés empirikus vizsgálat történt a kábítószeres és a zenei teljesítmény közötti feltételezett kapcsolatról. Egy New York állambeli kutatásban Miller és Quigley (2012) 226 professzionális és amatőr zenész anyaghasználati szokásait vizsgálta a különböző előadói stílusokat figyelembe véve. Az eredményeik alapján minden jellegű káros anyaghasználat pozitívan társult az intenzív/lázadó műfajokhoz (pl.: metal, punk), viszont csak kis mértékben mutatott pozitív társulást az energikus/ritmikus műfajoknál (pl.: rap, hip-hop, dance), valamint negatívan társult a másik két műfajcsoporthoz, amelyek olyan stílusokat foglal magában, mint a jazz, pop, klasszikus műfajok. Bár a nem befolyásolhatja a zenészeket az előadói műfaj megválasztásában, viszont úgy tűnik, hogy nincs jelentős hatása a problémás ivásra és a kábítószer használatra zenei kontextusban (Miller és Quigley, 2012).

A Zágrábi Egyetem kutatói legfrissebb kutatásukban, azt tűzték ki célul, hogy összehasonlítsák a személyiség vonásokat – a Big Five személyiségvizsgáló alapján – a klasszikus és heavy metal zenészek alkohol fogyasztási szokásaival. A személyiség vonásokat és az alkohol fogyasztási szokásokat a Horvát populáció normáival vetették össze. A résztvevők (N=249) mindegyike férfi volt, ugyanis a heavy metal zenészek közt nem találtak megfelelő mennyiségű nőt. A klasszikus zenészek (N=113) és a heavy metal zenészek (N=136) közt nem találtak szignifikáns különbséget a személyiségvonások tekintetében, viszont mindkét csoport eltért a normáktól, ugyanis magasabb pontszámot értek el az extrováltság (extrovertáltság???) , a barátságosság és különösképpen az értelem területén. Az alkohol fogyasztást tekintve, a két

csoport közül a heavy metal zenészek mutattak nagyobb mértékű fogyasztást, sőt statisztikailag az általános horvát populáció alkohol fogyasztási szokásait is meghaladták (Butkovic és Dopudj, 2017). A New Port-i Jazz Fesztiválon megkérdezett zenészek (N=409) 82%-a fogyasztott már Marihuánát, az 54%-uk alkalom adtán használja és a 23%-uk rendszeresen fogyasztja (Spencer, 2002, idézi Park, , 2010).

A klasszikus zenészek nagyrésznél nem mutatható ki frekvenciált alkohol és drog fogyasztás. Ezt bizonyítja az a professzionális klasszikus zenészekkel (N=1,587) végzett kutatás, ami szerint a zenészek 1%-a szokott jelentősebb mennyiségű (heti 20) alkoholos italt fogyasztani (Raeburn, 2003, idézi Park, 2010). A svájci zene konzervatóriumokban készült vizsgálatok alapján a zenészek 90%-a soha nem ivott alkoholos italt a koncert előtt és 97%-uk soha nem használt illegális drogokat (Gomez, 2007, idézi Park, 2010). A kábítószerrel való visszaélés és az alkoholizmus problémája a klasszikus zenészeknél, úgy vélik, hogy sokkal inkább rejtve marad, nem úgy, mint a populáris zenészeknél, akiknél a káros szenvedélyek üzése jelentősen elterjedt. Lehet, hogy a populáris zenészek csoportkultúrája és az arculata sokkal inkább megerősítik az egészséget veszélyeztető magatartásformákat, míg a klasszikus zenészek komolynak, koncentrálnak és tökéletesnek tűnnek. Más típusú zenészek (pl.: jazz, rock) is használnak az előadás előtt vagy alatt drogokat, és az is valószínű, hogy a klasszikus zenészek az előadások után használnak különböző anyagokat a szorongás és a stressz lazításának az eszközeként (Raeburn, 1999/2003, idézi Park, 2010).

II. KUTATÁS

1. Empirikus kutatás

1.1. A kutatás célja

A zenei teljesítményszorongással kapcsolatban folytatott kutatásokat arra mutatták rá, hogy a klasszikus zenészek szorongóbbak, mint más stílusban zenélő társaik (Papageorgi, 2013; Kenny, 2011). Valószínűen azért, mert a specifikus előadói kontextus befolyásolhatja a zenészek észlelését és hatékonyságát, hogy képesek legyenek megbirkózni a teljesítmény követelményeivel. Valamint annak a környezetnek a formalitása, amiben a klasszikus zenészek játszanak, az hozzájárulhat a további nyomásgyakorláshoz, és ezután a szorongás szintjének növekedéséhez (Papageorgi, 2011). Annak ellenére, hogy a zenészek közt igen magas szorongás prevalenciát mutattak ki, nagyon kevés tudományos kutatásban vizsgálták a könnyű zenei stílusokban zenélő professzionális felnőtt előadókat. Magyarországi zenészekkel kapcsolatban, pedig a szakirodalom nem említ semmilyen vonatkozást. Ennek értelmében kutatásom elsődleges célja megvizsgálni Magyarországi viszonylatban azt, az állítást, miszerint a klasszikus zenészek szoronganak a leginkább.

Másodsorban szeretnék egy átfogó képet nyújtani a különböző zenei stílusokban előadók zenei teljesítményszorongásáról, mégpedig úgy, hogy egy demográfiai adatok tekintetében heterogén és a megelőző kutatásokhoz képest szélesebb körű vizsgálati mintát vonok be.

Harmadlagosan arra keresem a választ, hogy kik a leginkább fogékonyak a káros szenvedélyekre a különböző zenei stílusokat tekintve.

1.1.1. A kutatás elméleti, gyakorlati és módszertani célja

A kutatásom elméleti célja elsősorban a téma újdonságából fakadó eddigi csekély számú tanulmány gyarapítása. Az eredmények beigazolódása hozzájárulhat a szakirodalomban megjelent elméletek és kutatási eredmények megerősítéséhez, vagy felhívhatja a figyelmet egyéb, korábban nem vizsgált tényezők hatásaira.

A megelőző kutatásokban (Papageorgi, 2013; Orejudo és mtsai, 2016) résztvevő személyek számát tekintve hasonló számú mintára terjed ki, viszont összetételében különbözik az eddigiektől. Elméleti szinten, tehát a kutatás eredményei Papageorgi (2013) eredményeit fogják alátámasztani, amennyiben hipotéziseim igazolódnak. Egyetemista hallgatók mellett nagyobb részben kérdeztem meg aktív, professzionális és amatőr színpadon előadó zenészeket, akik a könnyű zenei műfaj különböző szegmenseiben tevékenykednek (populáris, jazz, rock,

metal). Az életkor viszonylatában is jóval szélesebb skálán mozognak, mint az előző kutatások alanyai.

Gyakorlati téren eredményeim a zenészek számára kidolgozott prevenció és intervenció programok individualizálásban segítenek.

1.2. A kutatás hipotézisei

Az alaposan áttekintett szakirodalom alapján az alábbi hipotéziseket fogalmaztam meg:

1.2.1. Az átvizsgált és bemutatott kutatási eredményekre alapozva feltételezem, hogy a klasszikus zenészek jóval nagyobb mértékben mutatnak zenei teljesítményszorongást, mint a könnyű zenei stílusokban előadó társaik.

1.2.2. Feltételezem, hogy a keményebb zenei műfajt képviselő (metal/punk/hardcore) zenészek nagyobb mértékben mutatnak zenei teljesítményszorongást, mint a komoly zenei műfajban előadó zenészek.

1.2.3. Arra építve, hogy a keményebb műfajok neves képviselőinek állítása szerint a hard rock/heavy metal zenészek életstílusához hozzátartozik a gyakori alkohol és/vagy drog fogyasztás, valamint az állandó koncertsorozatok, turnék következtében is indokoltá válik a gyakori anyag használat (Oksanen, 2012). Feltételezem, hogy a rock/metal zenészek nagyobb mértékben fogékonyak a káros szenvedélyekre, mint a többi zenei stílusban előadó társaik és ez összefüggést mutat a szorongás mértékével. Konkrétan feltételezem, hogy a magasabban szorongóak gyakrabban fogyasztanak alkoholt és drogot, valamint többet is dohányoznak.

1.3. Módszer és eljárás

A kutatásban 334 (N=334), 16 és 68 év (átlagéletkor: 31,66 év) közötti életkorú személyek vettek részt, ebből 1 kitöltő nem adta meg az életkorát. A megkérdezettek mindegyike aktívan előadó zenész, akikhez egy online kérdőív (Google Forms) csomagot juttattam el. A személyes ismeretségemen kívül egy közösségi portál (Facebook) zenész csoportjának küldtem el a kérdőíveket, illetve szimfonikus nagyzenekaroknak juttattam el emailen keresztül.

A kitöltők írásban informálva lettek a kérdőív céljáról, tudományos megalapozottságáról és részvételük teljes anonimitásáról, majd az alapvető demográfiai kérdésekkel kezdték a kérdőívek kitöltését.

1.3.1. A minta

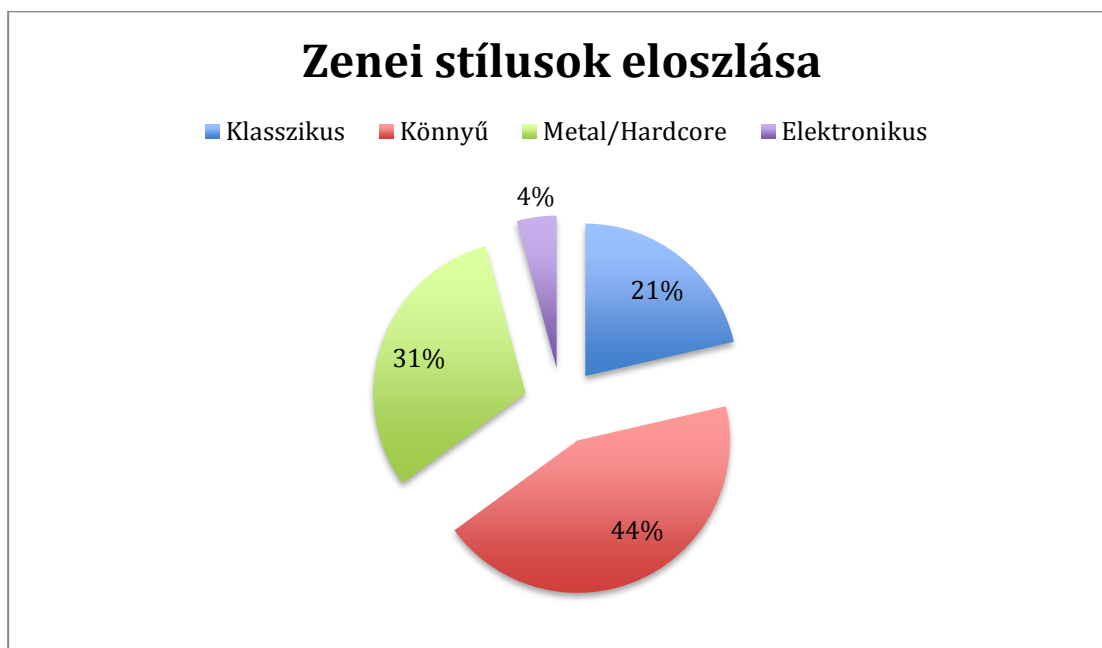
A mintában 252 (75,4%) férfi és 82 (24,6%) nő vett részt, a zenével eltöltött évek száma átlagosan 18,84 év a zenészek (N=332) között (1. táblázat).

1. táblázat: A minta demográfiai adatai

	N	%
Nem		
Férfi	252	75,4
Nő	82	24,6
Hangszer típusok		
Pengetősök	140	41,9
Énekesek	55	16,4
Ütősök	43	12,8
Billentyűsök	28	8,3
Fafúvósok	17	5,0
Rézfúvósok	13	3,8
Elektronikus/lemezlovasok	5	1,4
Nem valid	3	0,9
Zenei stílus		
Könnyű	145	43,4
Punk/Hardcore/Metal	102	30,5
Klasszikus	71	21,3
Elektronikus	14	4,2
Egyéb	2	0,6
Koncertek gyakorisága		
Havonta több alkalommal	125	37,4
Néhány havonta egyszer	88	26,3
Hetente egy vagy több alkalommal	61	18,3
Havonta egyszer	60	18,0

A különböző hangszer típusok közül a pengetősök voltak a legtöbben (N=140), majd utánuk az énekesek (N=55), aztán az ütősök (N=43), őket követik a vonósok (N=30), billentyűsök (N=28), fafúvósok (N=17), rézfúvósok (N=13), majd az egyéb kategóriában

szerepelnek az elektornikus hangszeresek/lemezlovasok (N=5), végül pedig hárman értékelhetetlen választ nyújtottak (N=3).



1. ábra: A zenei stílusok eloszlása

A kitöltők előadói zenei stílusát tekintve a következő képpen alakult az eloszlás: a legtöbben a könnyű zenészek (N=145) voltak, akik olyan konkrét stílusokban szerepelnek, mint a pop, rock, blues, jazz, funky, reggae, stb. Őket követik a punk/hardcore/metal zenészek (N=102), majd a klasszikus/szimfónikus zenészek (N=71) és a legkevésbé az elektronikus zenészek voltak (N=14), ketten pedig az egyéb (N=2) kategóriát jelölték. A zenészek zenei stílusokban való eloszlását az 1. ábrán láthatjuk.

Az előadók koncertezési szokásait tekintve a megkérdezettek 37,4%-a (N=125) havonta több alkalommal is koncertezik, a 26,3%-a (N=88) csak néhány havonta egyszer lép színpadra, a 18,3%-a (N=61) hetente több alkalommal is előad, és hasonló képpen a zenészek 18%-a (N=60) havonta egy alkalommal ad elő.

1.3.2. A vizsgálatban használt eszközök bemutatása

1.3.2.1. Zenei teljesítmény leltár (K-MPAI)

Kenny az egyik legfontosabb kutatók egyike, aki foglalkozik a zenei teljesítményszorongással és ő az, akinek a 40 tételes kérdőívét használtam, amit azért fejlesztett munkatársaival, hogy Barlow (2000) érzelem alapú szorongás elméletére adjon becslést. Szándékosan Barlow elméletének alap elemeihez illeszkednek a tételek. Az eredeti 24 tételes leltárhoz képest, ez egy átdolgozott, javított változat. A kérdések megválaszolása egy hét pontos

Likert skálán történik (0=egyáltalán nem értek egyet, 6=teljesen egyetértek). A magasabb pontszám magasabb szorongást és pszichológiai distresszt jelent. A skálának kiemelkedően jó a belső validitása (Cronbach alpha= 0.94). A professzionális zenekari zenészek közreműködésével készült tanulmány faktoranalízise alapján a következő faktorok csúcsosodtak ki: szomatikus aggodás és szorongás a fellépés miatt, aggodalom a negatív kimenetel miatt, depresszió/reménytelenség, szülői empátia, memóriával kapcsolatos aggodalmak, a szorongás örökletessége, szorongó szemléletmód, biológiai érzékenység. A skálában nyolc fordított tétel szerepel, amelyek a következők: 1, 2, 9, 17, 23, 33, 35, 37 (Kenny, 2012).

1.3.2.2. Alkoholhasználat Zavarainak Szűrőtesztje (Full Audit)

Az Alkoholhasználat Zavarainak Szűrőtesztje (Alcohol Use Disorders Identification) világszinten elterjedt és használják az alkoholhasználattal összefüggő problémák becslésére. Kiváló validitási és reliabilitási mutatókkal rendelkezik a kérdőív, amellyel az alkohol problémák következő területei vizsgálhatóak: az alkohol fogyasztás mértéke (1-3. tétel), az alkoholfüggőség (4-7. tétel), az alkoholfogyasztás kedvezőtlen hatása (7-10. tétel). A kérdőívben maximálisan 40 pontot lehet elérni és az alkoholfogyasztás szempontjából azok tekinthetők veszélyeztetettnek, akik elérik vagy meghaladják a 8 pontot. 20 pont elérése vagy meghaladása esetén már komolyabb diagnosztikát és kezelést javasolnak (Gerevich és mtsai 2006).

1.3.2.3. Kábítószer Használat Kérdőív (DAST-10)

A Droghasználat Szűrőkérdőívet (Drug Abuse Screening Test, DAST) a kezelési hatékonyság mérésére és klinikai szűrésekre dolgozták ki. Az eredeti önjellemző kérdőív 28 igen-nem típusú válasz lehetőséget ad a szerhasználat különböző következményeivel kapcsolatban. A mérőeszköz a szerhasználatból adódó problémás területekre kérdez rá, valamint tartalmaz a szertípusok egyidejű használatára vonatkozó kérdést is. Az eredeti 28 tételes kérdőív rövidített 10 tételes verzióját alkalmaztam (DAST-10), amelynek tételei 0 vagy 1 ponttal értékelhetőek, így a skála összértéke 0-tól 10 pontig terjedhet. Minél magasabb a pontszám, annál inkább utal fokozott szerhasználatra. A DAST-10 reliabilitás mutatója 0,86 és 0,94, szóval a tanulmányok által kapott eredmények kiváló megbízhatóságot mutatnak. Fontos megjegyezni, hogy amikor a személy szeretné elleplezni szerhasználatával kapcsolatos nehézségeit, akkor a skála jelentősen torzíthat. A gyakorlati alkalmazás során, ezt mindenképpen figyelembe kell venni.

1.3.2.4. Nikotin Függőség Kérdőív (FTND)

A Fagerström féle Nikotin Függőség Kérdőív egy alapértelmezett eszköz pszichikai függőség értékelésére a nikotinnal kapcsolatban, amelyet Fagerström munkatársaival 1992-ben készített és azóta is elterjedt a klinikai használatban. A vizsgálati eszközt arra tervezték, hogy a nikotin függőséget mérje a dohányzással kapcsolatosan. Hat tételt tartalmaz, amelyek értékelik a cigaretta fogyasztás mértékét, a használat kényszerét és a függőséget. Ez az önkitöltő kérdőív az igen-nem válaszokat 0-tól 1-ig pontozza, a további lehetőségeket, pedig 0-tól 3-ig értékeli. Így a maximálisan elérhető pontszám 10, és minél nagyobb a pontszám, annál erősebb a függőség. A 7 feletti pontszám már azt jelenti, hogy a kitöltő személynél a nikotinfüggőség nagyon erős és nehézségei lesznek a leszokással (Heatherton és mtsai, 1991).

1.3.3. Eljárás

A felsorolt vizsgálati eszközöket egy online kérdőív program (Google Forms) segítségével csomagba foglaltam. A kérdőív csomag első részénél a kitöltők tájékoztatást kaptak a kérdésfeltevések céljáról és tudományos mivoltukról, a kinyert adatok felhasználásáról, valamint anonimitásuk megőrzéséről.

A zenészeknek egy közösségi oldalon, valamint emailen keresztül küldtem el a kérdőív csomaghoz tartozó linket, amelyet kitöltöttek. Csoportosan és egyenként is megkértem őket, hogy járuljanak hozzá a kutatásomhoz.

2. Az eredmények bemutatása és értelmezése

Az értékeléshez szükséges adatokat először az online kérdőívszerkesztő programból konvertáltam át egy Excel fájlba, amit aztán az SPSS Statistics program segítségével dolgoztam fel.

2.1 Zenei teljesítményszorongás a csoportok között

A kutatási céloom bizonyításához először a klasszikus zenészek és a könnyű zenészek Zenei Teljesítményszorongás Leltárban (K-MPAI) elért eredményei szerint hasonlítottam össze. A Kenny féle Zenei Teljesítmény Leltár alskáláit korreláltattam egymással és erős szignifikancia szintet mutatnak, ami azt jelzi, hogy a faktorok együtt járása figyelhető meg a teszten belül.

A klasszikus zenészek (N=71) és a könnyű zenészek (N=145) a Zenei Teljesítményszorongás Leltárban elért eredményeit független mintás T-próba segítségével vizsgáltam. Amelyből kiderült, hogy szinte alig térnek el egymástól az eredményeik ($t(214)=0,357$ $p=0,722$), ahogy azt a 2. táblázatban is láthatjuk.

2. táblázat: A klasszikus és a könnyű zenészek T-próbája

Csoportok	N	M	SD	t(df)	P
Klasszikus	71	2.2958	1.0274	0,357 (214)	0,722
Könnyű	145	2.2441	0.9849		

Közel hasonló eredményeket mutat a két zenész csoport. A klasszikus zenészek szignifikánsan nem mutatnak nagyobb zenei teljesítményszorongást, viszont tendencia szerű eltérések vannak, amit a 3. táblázatban figyelhetünk meg.

3. táblázat: Alskálák T-próbája a könnyű és a klasszikus zenészek között.

Alskálák Csoportok	N	M	SD	t(df=214)	p
Szomatikus Klasszikus	71	2.1972	1.3074	1.756	0.080
Könnyű	145	1.8828	1.1997		

Aggodalom a negatív kimenetel					
Klasszikus	71	2.3768	1.3226	-0.022	0.982
Könnyű	145	2.3810	1.3104		
Depresszió, reménytelenség					
Klasszikus	71	2.1655	1.1087	-1.701	0.090
Könnyű	145	2.4440	1.1401		
Szülői empátia					
Klasszikus	71	2.5986	1.4451	0.062	0.951
Könnyű	145	2.5862	1.3586		
Memória aggodalmak					
Klasszikus	71	2.6831	1.6780	1.238	0.217
Könnyű	145	2.4034	1.4980		
Szorongás örökletessége					
Klasszikus	71	2.7042	1.5082	-0.127	0.899
Könnyű	145	2.7333	1.6118		
Aggodalmas szemléletmód					
Klasszikus	71	2.0329	1.2268	0.728	0.467
Könnyű	145	1.9034	1.2265		
Biológiai érzékenység					
Klasszikus	71	3.3380	2.1443	0.428	0.669
Könnyű	145	3.2069	2.1012		

A táblázat alapján látszik, hogy a depresszió/reménytelenség ($t(214) = -1.701$; $p=0.090$) és a szomatikus ($t(214)=1.756$; $p=0.080$) alsókálakon mutatkozik a többi skála közül a leginkább észrevehető különbség a két csoport között, azonban ez is csak tendencia szerű eltérés, hiszen ezek nem szignifikáns különbségek. Ezek az eredmények ellentmondanak Nicholson és munkatársai (2014) által megállapított eredményeknek, miszerint a teljesítményszorongás legfőbb komponense a negatív értékeléstől való aggodalom (Nicholson, Cody & Beck, 2014). A 3. és 5. táblázatban bemutatott eredmények szerint látható, hogy a Zenei Teljesítményszorongás Leltár (K-MPAI) második alsókáláján elért pontszámok nem a legkimagaslóbbak a többi alsókálához képest.

Egy szempontos varianciánálízissel (ANOVA) megvizsgáltam, hogy a négy zenész csoport között milyen eltérések vannak a Zenei Teljesítményszorongás Leltár (K-MPAI) alsókáláival kapcsolatban. A csoportok (komoly zenész, könnyű zenész, metál zenész, elektronikus zenész)

alskálákon elért eredményei alapján csak két alskálán mutattak szignifikáns különbséget, amelyet a 4. táblázatban egyértelműen megfigyelhetünk.

4. táblázat: A csoportok közötti egy szempontos varianciaanalízis

Alskálák	Négyzet összeg	df	Mean	F	p
Szomatikus Csoportok között	5.976	3	1.992	1.440	.231
Csoporton belül	453.769	328	1.383		
Total	459.745	331			
Aggodalom... Csoportok között	.938	3	.313	.193	.901
Csoporton belül	532.737	328	1.624		
Total	533.676	331			
Depresszió... Csoportok között	10.171	3	3.390	2.724	.044
Csoporton belül	71	328	1.245		
Total	145	331			
Szülői empátia Csoportok között	2.468	3	.823	.488	.691
Csoporton belül	552.602	328	1.685		
Total	555.070	331			
Memória... Csoportok között	7.734	3	2.578	1.118	.342
Csoporton belül	756.353	328	2.306		
Total	764.087	331			
Szorongás... Csoportok között	20.798	3	6.933	2.963	.032
Csoporton belül	767.494	328	2.340		
Total	788.293	331			
Aggodalmas... Csoportok között	2.509	3	.836	.584	.626
Csoporton belül	470.020	328	1.433		
Total	472.528	331			
Biológiai... Csoportok között	3.217	3	1.072	.248	.863
Csoporton belül	1419,06	328	4.326		
Total	1422,27	331			

Az eredmények azt mutatják, hogy a zenész csoportok között csak a depresszió/szorongás alskálán ($F=2.724$ $p=0.044$) és a szorongás örökletessége alskálán ($F=2.963$ $p=0.032$) van szignifikáns különbség. Tulajdonképpen a Zenei Teljesítményszorongás Leltárban elért

eredmények alapján a zenész csoportok között alig van különbség, kijelenthető, hogy a különböző zenei stílusokban előadó zenészek hasonló képpen mutatnak zenei teljesítményszorongást. A 2. 3. és 4. táblázat eredményei alapján Papageorgi és munkatársai (2013) által nyújtott eredmények részben alátámaszthatóak, ugyanis arra az eredményre jutottak, hogy az eltérő zenei stílusokban előadó zenészek teljesítményszorongási szintje hasonló, viszont az eredményeim nem támasztják alá azt, a megállapításukat, miszerint a klasszikus zenészek jóval szorongóbbak, mint a különböző stílusban előadó társaik (Papageorgi, Creech, Welch, 2013).

Független mintás T-próba segítségével összehasonlítottam a könnyű zenészek és a keményebb zenei stílusokban előadó zenészek Zenei Teljesítményszorongás Leltárban elért eredményeit és kiderült, hogy nincs szignifikáns különbség a csoportok között, hasonlóképpen mutatnak zenei teljesítményszorongást a két csoportban résztvevők.

A második hipotézisem alátámasztására független mintás T-próba segítségével a klasszikus és a keményebb zenei stílusokban előadó csoportok Zenei Teljesítményszorongás Leltárban elért eredményeit hasonlítottam össze, amelyet az 5. táblázatban vehetünk szemügyre.

5. táblázat: A klasszikus és a metál/hardcore zenészek T-próbája

Alskálák Csoportok	N	M	SD	t(df=171)	p
Szomatikus					
Klasszikus	71	2.1972	1.3074	1.894	0.060
Metal/Hardcore	102	1.8552	1.0815		
Aggodalom a negatív kimenetel					
Klasszikus	71	2.3768	1.3226	.593	.554
Metal/Hardcore	102	2.2635	1.1731		
Depresszió, reménytelenség					
Klasszikus	71	2.1655	1.1087	-2.875	.005
Metal/Hardcore	102	2.6581	1.1085		
Szülői empátia					
Klasszikus	71	2.5986	1.4451	-.884	.378
Metal/Hardcore	102	2.7721	1.1329		

Memória aggodalmak					
Klasszikus	71	2.6831	1.6780	-.219	.827
Metal/Hardcore	102	2.7353	1.4465		
Szorongás örökletessége					
Klasszikus	71	2.7042	1.5082	-1.069	.286
Metal/Hardcore	102	2.9510	1.4821		
Aggodalmas szemléletmód					
Klasszikus	71	2.0329	1.2268	-.366	.715
Metal/Hardcore	102	1.0980	1.0996		
Biológiai érzékenység					
Klasszikus	71	3.3380	2.1443	.852	.396
Metal/Hardcore	102	3.0686	1.9763		

Az 5. táblázat eredményei alapján látható, hogy teljes mértékben nincs különbség a két csoport összességében vett teljesítményszorongása között, viszont a klasszikus zenészek szomatikus alskálán elért eredményeik ($t(171)=1.894$; $p=0.060$) alapján ők tendencia szerűen jobban szoronganak szomatikusan, mint a Metal/Hardcore zenész csoport. Ennek ellenére a Metal/Hardcore csoport depresszió/reménytelenség alskálán elért eredmények ($t(171)= -2.875$; $p=0.005$) arra engednek következtetni, hogy jóval inkább hajlamosabbak a depresszió/reménytelenség érzésére, mint a klasszikus zenész csoport.

Korreláció segítségével megvizsgáltam, hogyan függ össze a zenei pályafutásban eltöltött évek száma (mennyi ideje foglalkozik zenével) a Zenei Teljesítményszorongás alskáláival és kiderült, hogy minél régebb óta zenél annál kevésbé hajlamos a depresszióra ($r=-.212$ $p=.000$), kevésbé jelenik meg a szorongás örökletessége ($r=-.134$ $p=.015$) és kevésbé aggódik zenei memóriája miatt ($r=.114$ $p=.038$). A korreláció rész eredményeit a 6. táblázatban láthatjuk:

6. táblázat: Zenei pályán eltöltött évek korrelációja

	Depresszió Remény- telenség	Memória	Szorongás öröklődés	Életkor	Zenei pályán eltöltött évek száma
Depresszió	1	.287	.549	-.207	-.212
Remény- telenség		.000	.000	.000	.000
Memória	.287	1	.219	.068	.114
	.000		.000	.000	.038
Szorongás öröklődés	.549	.219	1	-.140	-.134
	.000	.000		.011	.015
Életkor	-.207	.068	-.140	1	.869
	.000	.217	.011		.000
Zenei pályán eltöltött évek száma	-.212	.114	-.134	.869	1
	.000	.038	.015	.000	

Feltételezhetően ez azért van, mert a zenészek az évek során egyre több tapasztalatot és gyakorlati tudást halmoznak fel, aminek a segítségével egyre inkább képesek megküzdni a teljesítményszorongás elemeivel.

2.2 Anyag használat és a zenei teljesítményszorongás összefüggése

Harmadik hipotézisem igazolása érdekében korrelációs eljárást alkalmaztam a Zenei Teljesítményszorongás Leltár alskáláival és a három (Full Audit, DAST, Fagerstrom) addikciós eszközökkel. Ennek számunkra lényeges eredményeit a 7. táblázatban találjuk.

7. táblázat: Alskálák és az addikciós kérőívek korrelációja

	Depresszió Remény- telenség	Szülői empátia	Szorongás öröklődés	Biológiai érzékenység	Full Audit	DAST	Fager strom
Depresszió	1	.423	.549	.248	.230	.093	.134
Remény- telenség		.000	.000	.000	.000	.088	.014
Szülői empátia	.423	1	.408	.141	.141	.056	.062
	.000		.000	.010	.010	.309	.261
Szorongás öröklődés	.549	.408	1	.285	.161	.084	.045
	.000	.000		.000	.003	.123	.416
Biológiai érzékenység	.248	.141	.285	1	.130	.110	.027
	.000	.010	.000		.017	.045	.629
Full Audit	.230	.141	.161	.130	1	.315	.161
	.000	.010	.003	.017		.000	.003
DAST	.093	.056	.084	.110	.315	1	.311
	.088	.309	.123	.045	.000		.000
Fagerstrom	.134	.062	.045	.027	.161	.311	1
	.014	.261	.334	.629	.003	.000	

Az eredményekből kiderül, hogy az addikciós eszközök (Full Audit, DAST, Fagerstrom) erősen korrelálnak egymással. Továbbá az Alkohol Zavarainak Szűrőtetsztjén elért eredmények korrelálnak a depresszió/reménytelenség alskálával ($r=.230$ $p=.000$), a szülői empátia alskálával ($r=.141$ $p=.010$), a szorongás öröklődés alskálával ($r=.161$ $p=.003$), és a biológiai érzékenység alskálával ($r=.130$ $p=.017$). Továbbá a biológiai érzékenység alskála gyengén korrelál a Kábítószer Használat Kérdőíven (DAST) elért eredményekkel ($r=.110$ $p=.045$), valamint depresszió/reménytelenség alskála is korrelál a Nikotin Függőség Kérőíven (Fagerstrom) elért eredményekkel ($r=.134$ $p=.014$).

A következő lépésben független mintás T-próba eljárással összehasonlítottam a metal/hardcore zenészeket a többi három zenész csoporttal, mégpedig az addikciós eszközökön és az alskálákon elért eredményeik alapján. Ennek lényeges eredményeit a 8. táblázatban mutatom be.

8. táblázat: A metálosok és a többi zenész csoport T-próbája az alskálákkal és az adikciós eszközökkel. (részlet)

Alskálák Csoportok	N	M	SD	t(df=332)	p
Depresszió					
Metal/Hardcore	101	2.6621	1.1133	2.301	.022
Többi zenész csoport	233	2.3568	1.1141		
Full Audit					
Metal/Hardcore	101	7.9109	5.4536	2.911	.004
Többi zenész csoport	233	6.1674	4.8327		

Az eredményekből látszik, hogy a metal/hardcore zenészek szignifikáns különbséget mutatnak a depresszió/reménytelenség alskálán ($t(332)=2,301$ $p=0,022$), és az Alkohol Zavarainak Szűrőtesztjén ($t(332)=2,911$ $p=0,004$). Ezek az eredmények alátámasztják Butkovic és Dopudj (2017) vizsgálatát a metal zenészekkel kapcsolatban, ugyanis azt találták, hogy a heavy metal zenészek nagyobb mennyiségű alkoholt fogyasztást produkálnak, mint a klasszikus zenész társaik (Butkovic és Dopudj, 2017).

A továbbiakban lineáris regresszió analízist végeztem a Zenei Teljesítményszorongás Leltár (K-MPAI) által kapott eredmények, az Alkohol Zavarainak Szűrő Tesztjén (Full Audit) kapott eredmények, a Kábítószer Használat Kérdőíven (DAST) kapott eredmények és a Nikotin Függség Kérdőíven (Fagerstrom) elért eredmények között, amelynek eredményeit a 9. táblázatban mutatom be.

9. táblázat: A Zenei Teljesítményszorongás Leltár és az addikciós eszközök lineáris regresszió analízise

Kérdőívek	Négyzet összeg	df	Mean	F	p
Full Audit					
Regresszió	604.968	8	75.621	3.071	.002
Maradék	8001,88	325	24.621		
Total	8606,85	333			

DAST	Regresszió	36.263	8	4.533	2.260	.023
	Maradék	651.871	325	2.006		
	Total	688.135	333			
Fagerstrom	Regresszió	51.897	8	6.487	1.700	.097
	Maradék	1240,16	325	3.816		
	Total	1292,06	333			

Az eredmények azt mutatják, hogy a zenei teljesítményszorongás befolyásolja az alkohol fogyasztás mértékét ($f=3.071$ $p=.002$), valamint a kábítószer használat mértékét is ($f=2.260$ $p=.023$) igaz gyengébb szignifikancia szinttel, mint az alkohol fogyasztásnál, viszont a dohányzás mértékére nincs szignifikáns hatással ($f=1.700$ $p=.097$). Ezek az eredmények részben alátámasztják Kenny és munkatársai (2014) vizsgálatait, miszerint a professzionális zenészek, akik zenei teljesítményszorongásról számoltak be, azoknak a 91%-a hetente több alkalommal fogyaszt alkoholt, viszont csak 6%-uk dohányzik (Kenny és mtsai, 2014).

Annak érdekében, hogy átfogó képet kapjunk az összes megkérdezett zenész zenei teljesítményszorongásáról, valamint anyaghasználatáról leíró statisztikát alkalmaztam és összesítettem a zenészek által elért pontokat a Zenei Teljesítményszorongás Leltárban (K-MPAI), az Alkohol Szűrő Tesztben (Full Audit), a Kábítószer Használat Kérdőívben (DAST) és a Nikotin Függőség Kérdőívben (Fagerstrom). Az összesített eredményeket a 10. táblázatban foglaltam össze.

10. táblázat: Leíró statisztika a kérdőívek eredményeiről

Skálák	N	Min	Max	M	SD
Szomatikus	334	.00	5.45	1.9385	1.1777
Aggodalom a negatív kimenetel	334	.00	6.00	2.3379	1.2677
Depresszió, reménytelenség	334	.00	5.75	2.4491	1.1210

Szülői empátia	334	.00	5.75	2.6392	1.2942
Memória aggodalmak	334	.00	6.00	2.5674	1.5159
Szorongás örökletessége	334	.00	6.00	2.8393	1.5401
Aggodalmas szemléletmód	334	.00	6.00	1.9860	1.1935
Biológiai érzékenység	334	.00	6.00	3.1886	2.0745
Full Audit	334	.00	27.00	6.6946	5.0839
DAST	334	.00	8.00	.9491	1.4375
Fagerstrom	334	.00	8.00	1.2994	1.9697

Az eredmények alapján elmondható, hogy minden skála átlagértéke jócskán elmarad a maximálisan adható értékektől, sőt kifejezetten alacsonyak a maximálishoz képest. A leginkább szembe tűnő eredmény a Kábítószer Használat Kérdőívben (DAST) elért átlag érték (M=.9491), ami nagyon alacsonynak mondható.

3. Pszichológiai értelmezés és következtetések

Kutatásom elsődleges célja volt megvizsgálni Magyarországi viszonylatban azt az állítást, miszerint a klasszikus zenészek szoronganak a leginkább. Ezt a hipotézist igaz nem sikerült bebizonyítanom, de a továbbiakban ezt a feltételezés megbeszélésekor kifejtem. Továbbá szerettem volna átfogó képet nyújtani a Magyarországon aktívan koncertező zenészek teljesítményszorongásáról, amit sikerült megvalósítanom, ezzel gyarapítva a hazai kutatások csekély számát. Ezenfelül arra kerestem még választ, hogy a zenészek közül melyek azok az előadók akik, a leginkább fogékonyak a káros szenvedélyekre.

Az első hipotézisem, miszerint a klasszikus zenészek jóval nagyobb mértékben mutatnak zenei teljesítményszorongást, mint a könnyű zenei stílusokban előadó társaik, amelyet Papageorgi (2013) és Kenny (2011) vizsgálati eredményeire alapoztam, nem igazolódott be. A két kutató egymástól függetlenül olyan eredményeket kapott, amelyek azt bizonyítják, hogy a klasszikus zenészek jóval nagyobb mértékben élnek át zenei teljesítményszorongást, mint más stílusban zenélő társaik. Az általam kapott eredmények azonban nem ezt igazolják, hiszen a könnyű zenészek és a klasszikus zenészek zenei teljesítményszorongása közt szinte alig kimutatható eltérések vannak, csupán tendencia szerű eltérések figyelhetők meg. Véleményem szerint ez azért lehet, mert Papageorgi és Kenny is a kutatásaiban nagyrészt egyetemista, vagy az egyetem tevékenykedő klasszikus zenészeket vizsgált. Ők is vizsgáltak professzionális, nagyzenekari előadókat, azonban nagyobb részben a zeneművészeti egyetemeken által nyújtott zenészeket vizsgálták. Ezzel szemben az általam vizsgált klasszikus zenészek legnagyobb része nagyzenekari előadó volt, de ez elmondható minden általam megkérdezett zenészre is.

Miután összevettem az általam megkérdezett négy különböző zenei stílusban előadó zenészek Zenei Teljesítményszorongás Leltárban (K-MPAI) elért eredményeit, kiderült hogy alig mutatható ki különbség közöttünk, szinte hasonló arányban élnek át zenei teljesítményszorongást, kivéve a depresszióra/reménytelenségre való hajlamukban van eltérés, amit a következő hipotézisem által nyert eredmények, még jobban alátámasztanak.

Az a feltételezésem, miszerint a keményebb zenei műfajt képviselő (metal/punk/hardcore) zenészek nagyobb mértékben mutatnak zenei teljesítményszorongást, mint a komoly zenei műfajban előadó zenészek, csak részben igazolódott be. Ez a második hipotézisem csupán azt támasztja alá, hogy a metal/hardcore zenészek jóval hajlamosabbak a depresszióra, mint komoly zenész társaik. Ezzel szemben a komoly zenészek hajlamosabbak a szomatikus szorongás átélésére, igaz ezt az állítást, csak tendencia szerű változással tudom alátámasztani, tehát e tekintetben a két csoport között nincs kimagaslóan nagy eltérés.

Érdekes megállapítás, ami szinte egyértelmű is lehetne, hogy minél idősebb és ezzel arányosan több időt is töltött el egy zenész a színpadon, annál kevésbé figyelhető meg zenei teljesítményszorongás. Feltételezhetően ez azért van, mert az évek során elengedő tapasztalatot gyűjtöttek ahhoz, hogy hatékonyan megküzdjenek a teljesítményszorongással. Ez a megállapítás alátámasztja Kenny és munkatársai (2014) által kapott eredményeket, amikor is ausztrál szimfónikus zenekarok tagjait vizsgálták és szintén arra az eredményre jutottak, hogy minél idősebb valaki, annál kevésbé él át zenei teljesítményszorongást (Kenny és mtsai, 2014).

Harmadik hipotézisemet arra építettem, hogy a metal/hardcore zenészek nagyobb mértékben fogékonyak a káros szenvedélyekre és ezzel párhuzamosan azt feltételeztem, hogy, akik nagyobb zenei teljesítményszorongást élnek át, azok gyakrabban fogyasztanak alkoholt, drogot és cigarettát. Ez az állításom szinte teljesen beigazolódott, ugyanis a Zenei Teljesítményszorongás Leltár (K-MPAI) több alskálája is korrelál az addikciós eszközök által nyert eredményekkel. Ezen felül, amikor összehasonlítottam a metal/hardcore zenészek csoportját a további három zenei stílusban előadó zenészekből alkotott csoporttal, akkor kiderült, hogy metal/hardcore zenészek szignifikáns különbséggel hajlamosak a depresszió/reménytelenség érzésére, valamint szignifikáns különbséggel több alkoholt is fogyasztanak. Ezek az eredmények alátámasztják Butkovic és Dopudj (2017) vizsgálatát a metal zenészekkel kapcsolatban, ugyanis azt találták, hogy a heavy metal zenészek nagyobb mennyiségű alkohol fogyasztást produkálnak, mint a klasszikus zenész társaik, illetve mint az egész horvát populáció (Butkovic és Dopudj, 2017).

A harmadik hipotézisemet támasztják alá a lineáris regresszió analízissel vizsgált kérdőívek, ugyanis ezen eljárás során nyert eredmények szerint az átélt zenei teljesítményszorongás hatással van az alkohol és a kábítószer fogyasztás mértékére. Mindkét esetben szignifikáns eredményt kaptam arra vonatkozólag, hogy összefüggésben vannak a zenei teljesítményszorongással. Ezen a ponton az is kiderült, hogy a dohányzással viszont már nincs szignifikáns kapcsolat, tehát nem állítható, hogy a zenei teljesítmény szorongás kapcsolatban van a dohányzás mértékével. Ezek az eredmények beigazolják Kenny és munkatársai (2014) vizsgálatait, miszerint a professzionális zenészek, akik zenei teljesítményszorongásról számoltak be, azoknak a 91%-a hetente több alkalommal fogyasztott alkoholt, viszont csak 6%-uk dohányzik (Kenny és mtsai, 2014).

Végezetül az általam megvizsgált populáció, kérdőíveken elért eredményeit összesítettem és örömmel tanulmányoztam az eredményeket, hiszen egyértelműen látszik, hogy összességében minden tesztben viszonylag alacsony pontszámot produkáltak a megkérdezett zenészek. Ez azt jelenti, hogy általában véve a megkérdezett magyar zenészek átlagos zenei

teljesítményszorongási szintet mutatnak, valamint lerombolható az a sztereotípiá, miszerint “minden zenész kábítószeres”. Vannak néhányan, akik valóban használnak különböző szereket, de a zenészek legnagyobb része nem él kábítószerrel, sem cigarettával és az alkohol fogyasztási szokásaik is átlagosnak mondhatóak.

4. A kutatás korlátai és továbbfejlesztési lehetőségei

A kutatás korlátai közé elsősorban a minta összetételét sorolnám. A meglévő kutatásokhoz képest nagyon jó mintát sikerült elérnem (334 fő), de ettől függetlenül túlnyomó részt férfiak töltötték ki a kérdőívet és csak 24,6%-ban voltak a női előadók a kitöltők között. Ez annak is betudható, hogy a zenész populációban többnyire férfiak adnak elő, és főként a metal/hardcore zenészek közt nehéz női előadókat találni.

A kutatás előnyei közé sorolható, hogy a minta összetétele kiváltképp heterogén. Túlnyomórészt professzionális zenészek töltötték ki a kérdőívcsomagot, azonban további hátránynak tudható be az, hogy erre vonatkozó kérdést nem tettem be a demográfiai adatokra vonatkozó kérdések listájába.

Úgy gondolom a kutatásom hiánypótló lehet a magyarországi zenészekkel foglalkozó kutatások között, ugyanis tudomásom szerint ehhez hasonló vizsgálatot még nem publikáltak a magyar zenészekről.

A zenei előadókkal folytatott beszélgetések során nagyon sok kritikát kaptam a kérdőívek validitásával kapcsolatban, valamint jó néhány fejlesztési javaslatot. Ennek hatására úgy gondolom érdemes lenne létrehozni egy olyan kérdőívet, ami kiegészítésként szolgálna a Zenei Teljesítményszorongás Leltárnak (K-MPAI). Ebben a kérdőívben érdemes lenne foglalkozni a zenészek azon zenei életével, amely nem a színpadon történik, de mégis nagy hatással van a teljesítményre. Ilyen témakörök például: a lemezeldással kapcsolatos szorongás, a koncertek szervezésével való aggodalmaskodás, a menedzsmenttel történő konfliktusok, a koncertsorozatok/turnék következtében kialakuló fizikai fáradtság és a zenekaron belüli kapcsolatok helyzete. Eme kérdőív megalkotása egy még komplexebb mesteri, de inkább doktori tanulmány részét képezné.

A kérdőíven kapott eredmények segítségével szolgálhatnak a zenészek számára nyújtott prevenciós programokban, főként a Zenei Teljesítményszorongás Leltár (K-MPAI) alkáláin elért eredmények lehetnek irány mutatóak a prevenciós munka, vagy akár zenészek számára nyújtott tanácsadás során.

Könyvészet:

- Arneson, C. (2010). Performance anxiety: A twenty-first century perspective. *Journal of Singing*, 66(5), 537-546.
- Atkinson & Hilgard (2005). *Pszichológia*. Osiris kiadó, Budapest.
- Barlow, H. D. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263.
- Barbeau, A-K. (2011). *Performance Anxiety Inventory for Musicians: A new Questionnaire to Assess Music Performance Anxiety in Popular Musicians*. McGill University, Montreal.
- Bohn, M. J., Babor, T. F., Kranzler, H. R. (1991). Validity of the Drug Abuse Screening Test (DAST-10) in inpatient substance abusers: Problems of drug dependence. Proceedings of the 53rd Annual Scientific Meeting, The Committee on Problems of Drug Dependence, Inc., DHHS Publication No. (ADM) 92-1888. NIDA Research Monograph, vol. 119. (pp. 233). Rockville, MD7 Department of Health and Human Services.
- Butkovic, A., Dopudj, D. R. (2017). Personality traits and alcohol consumption of classical and heavy metal musicians. *Psychology of Music*, 45(2), 246-256.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. The Guilford Press, New York.
- Emmons, S., & Thomas, A. (2008). Understanding performance anxiety. *Journal of Singing*, 64(4), 461-465.
- Gerevich, J., Rózsa, S., & Bácskai, E. (2006). Az alkohollal kapcsolatos zavarok szűrése: a CAGE hazai adaptációja. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiátriai Társaság tudományos folyóirata*, 21(1), 77-83.
- Heatherton T., Kozlowski L., Frecker R., Fagerstrom K. (1991). The Fagerstrom Test for Nicotine Dependence: a revision of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. *British Journal of Addiction*, 86(9), 1119-27.
- Kenny, D.T. (2009). Negative emotions in music making: Performance anxiety. In Juslin, P. & Sloboda, J. (Eds). *Handbook of Music and Emotion: Theory, Research Applications*, 425-451. Oxford, UK: Oxford University Press.

- Kenny, D.T. (2006). Music Performance Anxiety: origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: A Journal of Music Research*, 31, 51–64.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford: University Press.
- Kenny D. T., Fortune J., M., Ackermann B. (2011). Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music* 41(3), 306-328.
- Kenny, D.T. , Driscoll, T., Ackermann, B. (2012). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, December 12, doi: 10.1177/0305735612463950
- Kenny, D.T., Driscoll, T. & Ackermann, B. (2016). Pain, psychosocial health indicators and workplace satisfaction in professional musicians in stage, pit, and combined stage/pit orchestras. *Medical Problems of Performing Artists*, 31(1), 1-8.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Miller, K. E., Quigley, B. M. (2012). Sensation-seeking, performance genres and substance use among musicians. *Psychology of Music*, 40(4), 389-410.
- Nicholson D. R., Cody M. W., Beck J. G. (2014). Anxiety in musicians: On and off stage. *Psychology of Music* 43(3), 438-449.
- Oksanen, A. (2012). To hell and back: Excessive drug use, addiction, and the process of recovery in mainstream rock autobiographies. *Substance Use & Misuse*, 47, 143–154.
- Osborne, M. S., & Kenny, D.T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36, 4, 447-462.
- Orejudo S., Zarza F. J., Casanova O., Rodríguez C., Mazas B. (2016). The relation of music performance anxiety (MPA) to optimism, self-efficacy, and sensitivity to reward and punishment: Testing Barlow’s theory of personal vulnerability on a sample of Spanish music students. *Psychology of Music*, 1-14.
- Papageorgi, L., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28, 83-107.
- Papageorgi I., Creech A., Welch G. (2013). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music* 41(1), 18-41.
- Park, J-E. (2010). *The relationship between musical performance anxiety, healthy lifestyle factors, and substance use among young adult classical musicians: Implications for*

training and education. Teachers College, Columbia University, ProQuest Dissertations Publishing. 3424899.

Runco, M. A., Richards, R. (1997). *Eminent Creativity, Everyday Creativity, and Health.* Ablex Publishing Corporation, London.

Salmon, P. G. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5, 2-11.

Selye, J. (1976). *Stressz distressz nélkül.* Akadémiai kiadó, Budapest.

Vas, B. (2015). *Zenepszichológia tankönyv.* PTE Művészeti Kar Zeneművészet Intézet, Pécs.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology.* Champaign, IL: Human Kinetics.

Táblázatok jegyzéke:

1. táblázat: A minta demográfiai adatai
2. táblázat: A klasszikus és a könnyű zenészek T-próbája
3. táblázat: Alskálák T-próbája a könnyű és a klasszikus zenészek között.
4. táblázat: A csoportok közötti egy szempontos varianciaanalízis
5. táblázat: A klasszikus és a metál/hardcore zenészek T-próbája
6. táblázat: Zenei pályán eltöltött évek korrelációja
7. táblázat: Alskálák és az addikciós kéréőívek korrelációja
8. táblázat: A metálósok és a többi zenész csoport T-próbája az alskálákkal és az adikciós eszközökkel. (részlet)
9. táblázat: A Zenei Teljesítményszorongás Leltár és az addikciós eszközök lineáris regresszió analízise
10. táblázat: Leíró statisztika a kérdőívek eredményeiről

Ábrák listája:

1. ábra: A zenei stílusok eloszlása

1. Számú melléklet: A kérdőív csomag.